

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★千切大根のミルク煮★



大根干してパワーアップ！

全国の千切大根の「9割」が宮崎県で作られているということを知っていますか？

ちなみに日向市の給食で使っている千切大根は美々津で作られたものです。

できたてを冷凍しているので、白くてきれいな千切大根が一年中おいしく食べられます。お日様に干すことによってビタミンアップ↑ 食物繊維は15倍にアップ↑

ミルク煮は千切大根を牛乳につけることでまろやかな味に仕上がります。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.5 g	適量
鶏肉	細切れ	20 g	80 g
千切大根	戻して4cm	10 g	40 g
牛乳		10 cc	40 cc
こんにゃく	短冊	20 g	80 g
ごぼう	ささがき	15 g	1/4 本
しいたけ	スライス	10 g	4 枚
にんじん	千切	10 g	1/2 本
厚揚げ	短冊	15 g	1/2 枚
中双		2 g	大さじ 1
みりん		2 g	小さじ 2
濃口しょうゆ		3 g	大さじ 1
淡口しょうゆ		2.4 g	小さじ 2
青豆		10 g	40 g

〈作り方〉

- ① 鍋に油を広げ肉を入れて炒める。
- ② 戻して切った千切大根を牛乳に浸しておく。
- ③ ごぼう、しいたけ、こんにゃくの順に加え炒める。
- ④ 人参、厚揚げに水を加え煮る。
※水は分量外。野菜が煮える程度。
- ⑤ 千切大根（絞らずに）と中双を加えて煮る。
- ⑥ 調味料で味を整え、青豆を入れて仕上げる。